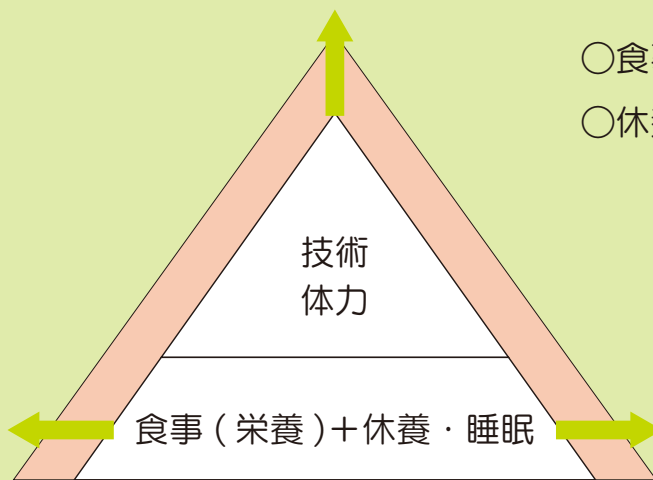


スポーツ活動と食事

『運動』+『食事（栄養）』+『休養・睡眠』



○食事（栄養）は、「体づくり」の材料

○休養・睡眠は、「体をつくる」時間

○食事（栄養）と休養・睡眠は、

⇒ **体力や技術の土台**

○土台を大きくすることで、

⇒ **より高度な体力や技術を！**

『食事もトレーニングのひとつ』

毎日「バランスのよい食事」をとろう！

○コンディションを維持することができます。

○ケガを予防することができます。

○質の高いトレーニングを実施することができます。

○試合で最大限の力を発揮することができます。



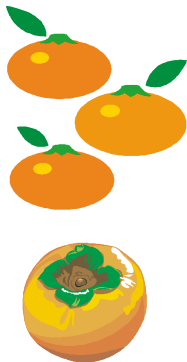
『試合までの食事』

- 試合前エネルギー源を蓄えておく ⇒ ご飯（糖質）中心の食事
- 試合当日試合開始3時間前までには済ます ⇒ おにぎり・パン・うどん
- 1時間前体温を上昇させ、やる気を起こす ⇒ バナナ
- 30分前水分と糖分の補給 ⇒ スポーツドリンク

『バランスのよい食事』

いろいろな食材を食べよう！（食事の基本スタイル）

果物



副菜
（野菜やきのこ）
（海藻料理）



主菜
（魚や肉）
（卵や大豆）



牛乳
乳製品



主食（ご飯・パン・麺類）



副菜（汁物）

